



～ 散歩のすすめ ～

公認心理師 福谷 靖博

2026年8月から上野公園病院で働いております、公認心理師の福谷靖博と申します。地域の皆様の安寧、健康の維持、増進に少しでも貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、今回のタイトルについてですが、私の気分転換の方法のひとつに散歩があります。毎日ではありませんが、仕事終わりの夕方に三隈川沿いを30分ほど歩いています。最初は狭い歩幅で、重い足をひきずるようにゆっくりと歩き始めるのですが、そのうち背筋が伸び、一定のリズムで足が前に出るようになります。川のせせらぎの音、トンボの群れ、燃えるような夕焼け空、家々から漂ってくる夕食の匂い、地域の方との挨拶など、いろいろな「出会い」があり、折々の季節の小さな変化を感じられます。何も考えずに歩いていても、やがて頭の中にさまざまな考えが自然と浮かんで消えていき、良い気分転換になります。

そして散歩は、運動不足の解消や生活習慣病予防だけでなく、認知機能低下を予防する可能性があることも確認されています。厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によりますと、高齢者の方であれば1日40分以上の歩行を毎日、成人の方であれば1日60分以上の歩行を毎日することが推奨されていますが、推奨値に満たなくても少しでも身体活動を行うことが推奨されています。1日あたり、10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています。

散歩は、心地よい疲労感を生み、睡眠の質を高め、生活の好循環をもたらしてくれます。お金もかかりませんし、いいことばかりです。最初の一步を踏み出すまでは億劫な時もありますが、一步、また一步と歩き始めるとリズムが出てきて心地よくなります。これから散歩をしやすい季節に入っていきますし、休み休みでもいいので、ご自分のペースで散歩を始めてみてはいかがでしょうか。



「認知症希望大使」の活動

外来看護師 渡邊小百合

令和6年1月、認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らせる社会実現を目指すため「認知症基本法」が施行されました。

認知症になったら何もできなくなるのではなく、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等と繋がりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという「新しい認知症観」を示しました。

認知症の本人が自分らしく前向きに生きる姿を自ら発信する「希望大使」の活動を知ってますか？厚生労働省や自治体から任命された、認知症当事者の方々の事です。ご自身の体験や思いを発信し、講演会などで、普及啓発活動を行っています。当院の通院患者様も数名が希望大使として活動されています。活動内容を生き生きと話される姿を見て、嬉しく思います。日田市でも、市民公開講座が9月と11月に予定されていますので、是非参加されてみてはいかがでしょうか？



人生100年時代

西2作業療法士 栗鶴 誠志

9月に入りまだまだ暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？毎年9月になると西2病棟では、敬老の日になんで、長寿番付を作成しています。内容としては、横綱・大関・関脇・小結・前頭を年齢順に名前を記載して病棟内に掲示しています。

患者さんや職員さんの間で「あの人そんな年になるんだ」「若く見えるね」「名前が載っていてうれしい」など興味や関心を示されて、反応も上々です。私も患者さんとの活動や運動の際に長寿番付をみながら、年齢の確認をしたり、会話の話題にして活用しています。

当院の入院患者さんで今年で100歳を迎える患者さんが7名いらっしゃるそうです。最高齢は、今年で102歳だそうです。昔は、100歳になると聞くとびっくりしていたのですが、人生100年時代の到来をひしひしと感じます。

患者さん・自分自身も元気に年齢を重ねられるように、楽しみながら日々の運動や季節の行事・レクリエーションを提供していきたいと改めて思いました。

